

3学期
スタート!

1月 給食予定献立表

平30年度
石垣市立吉原小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 体内での働き | | |
|--|----------|--|----------------------------------|---|--|
| | | | (赤)血、筋肉、骨をつくる | (黄色)熱や力となる | (緑)体の調子を整える |
| 7 | 月 | 雑穀七草がゆ 魚のフライ チーズウムニー 果物 牛乳 | 牛乳 とり肉 白身魚 卵 チーズ | 米 麦 もちきび 小麦粉 パン粉 さとう 沖蓼紫芋 油 | 大根 人参 からし菜 春の七草 シーカーサー果汁 みかん |
| 8 | 火 | 汁そば 山吹和え 牛乳 デザート | 牛乳 ふた肉 カマボコ 卵 わかめ | そば 油 | しょうが ねぎ ほうれん草 人参 きゅうり シーカーサー |
| 9 | 水 あみ | パン ロシアンスープ 牛乳 チキングラタン コールスローサラダ | 牛乳 とり肉 ベーコン チーズ | パンじゃが芋 小麦粉 マカロニ マーガリン ドレッシング | 玉ねぎ 人参 コーン トマト パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン |
| 10 | 木 | ごはん みそ汁 牛乳 うじら豆腐 根菜の煮物 | 牛乳 ひき肉 魚すり身 とうふ わかめ 昆布 みそ | 米 こんにやく 片栗粉 ピーナッツバター 油 ごま | 玉ねぎ しめじ 枝豆 人参 大根 きくらげ レンコン ごぼう 青菜 |
| 11 | 金 | 麦ごはん 雑煮 牛乳 白菜の重ね煮 | 牛乳 ふた肉 とり肉 | 米 麦 じゃが芋 もち | しょうが 大根 人参 しいたけ 白菜 玉ねぎ 青菜 |
| 鏡開き行事食 お正月にお供えした鏡餅を、「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使い(運を開く)頂きます。 | | | | | |
| 14 | 月 | 成人の日 (周りの成人者を、お祝いしましょう) | | | |
| 15 | 火 | 塩焼きそば すまし汁 鬼ムーチー 牛乳 | 牛乳 ふた肉 ちくわ | そば 麩 もち粉 さとう 紅芋粉 油 ごま油 | キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン きくらげ しいたけ にんにく ほうれん草 |
| 16 | 水 コッペ | ココア揚げパン クラムチャウダー ほうれん草のソテー 牛乳 | 牛乳 アサリ ベーコン きな粉 | パン じゃが芋 バター 油 ココアパウダー さとう | にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 人参 グリーンピース コーン パセリ |
| 17 | 木 | ごはん みそ汁 牛乳 照り焼きチキン 小松菜のおかか和え | 牛乳 とり肉 わかめ みそ 糸けずり | 米 さとう 油 | 大根 しめじ しょうが にんにく 人参 小松菜 もやし |
| 18 | 金 | カレーライス(麦ごはん) 牛乳 ゆで卵 フルーツポンチ | 牛乳 とり肉 卵 大豆 ふたレバー | 米 麦 じゃが芋 ルウ 油 バター ナタデココ | 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく りんご パナナ フルーツ缶詰 |
| 21 | 月 | ごはん みそ汁 牛乳 千草焼き キャベツ炒め | 牛乳 とり挽き肉 とうふ 卵 わかめ みそ | 米 麩 油 | 大根 人参 ほうれん草 なら キャベツ コーン |
| 22 | 火 | みそラーメン ミニ肉まん 牛乳 大豆と煮干しのかりかり揚げ | 牛乳 とり挽き肉 大豆 煮干し みそ | 中華麺 片栗粉 ごま油 油 | 白ねぎ もやし 人参 なら コーン |
| 23 | 水 コッペ | 黒糖パン 白菜のクリームスープ レバーとポテトのマリアナソース和え | 牛乳 ベーコン ふたレバー | パン じゃが芋 片栗粉 油 さとう ルウ | 白菜 人参 玉ねぎ にんにく しょうが |
| 24 | 木 | ごはん けんちん汁 牛乳 学校給食記念日 鮭の塩焼き おひたし 果物 | 牛乳 鮭 ふた肉 とうふ 糸けずり | 米 油 | 大根 人参 ごぼう しいたけ 白ねぎ もやし ほうれん草 たんかん |
| 25 | 金 | トマトソースのハヤシライス(麦ごはん) 学校給食週間 枝豆 パナナヨーグルト 牛乳 | 牛乳 牛肉 ふたレバー クリーム ヨーグルト | 米 麦 油 バター ルウ | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン にんにく トマト 枝豆 バナナ |
| 28 | 月 | ごはん 中華スープ しゅうまい 学校給食週間 マーボー豆腐 牛乳 | 牛乳 ふた・とり挽き肉 とうふ なたのみそ | 米 片栗粉 ごま油 油 | なら たけのこ 人参 しいたけ 玉ねぎ 白ねぎ しょうが にんにく |
| 29 | 火 | コージュシー アーサ汁 牛乳 学校給食週間 ンブサー きびなごの唐揚げ | 牛乳 ふた肉 きびなご アーサ 厚揚げ | 米 もち米 こんにやく 油 | 人参 しいたけ しょうが 大根 きくらげ ねぎ ピパーツ葉 |
| 30 | 水 | フルーツクリームサンド 牛乳 学校給食週間 ポトフ ジャーマンポテト | 牛乳 ふた肉 ウインナー ベーコン クリーム | パン じゃが芋 バター 油 さとう | 大根 人参 白菜 玉ねぎ パセリ 果物缶詰 |
| 31 | 木 コッペ | スパゲティーミートソース 牛乳 卵とコーンのスープ ごまじゃこサラダ | 牛乳 ハム 卵 チーズ 牛・ふた・とり挽き肉 煮干し | スパゲティー 小麦粉 油 バター 片栗粉 ごま油 ごま オリーブ油 さとう | 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ きゅうり トマト りんご |

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※下線されている食材は、石垣島・八重山・沖縄県産の食材(食品)です。
 1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。給食の歴史や、食べ物の豊富な現代の給食の役割について考えてみましょう。

日本の学校給食のあゆみ

| | | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|--|---|
| <p>明治22年</p> <p>おにぎり、塩じゃけ、つけもの</p> | <p>昭和22年</p> <p>ミルク(脱脂粉乳)、 トマトシチュー</p> | <p>昭和25年</p> <p>コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)、 ポタージュスープ、 線キャベツ、マーガリン</p> | <p>昭和40年</p> <p>ソフトめんのカレーあんかけ、 牛乳、甘酢あえ、果物(黄桃)、 チーズ</p> | <p>昭和52年</p> <p>カレーライス、牛乳、 塩もみ、果物(バナナ) スープ</p> | <p>現在の給食</p> <p>「生きた教材」として栄養バランスの良い学校給食が子どもたちの心身の健康を支える役割があります。</p> |
|------------------------------------|--|--|--|--|---|

給食ができるまでには、多くの人々とさまざまな食べ物がかかわっています。命を頂き、心を戴く・・・感謝して食べましょう!
 明けまして おめでとうございます! 次年度に向けてしっかり食べて、体作りをしましょう!